



내 밥상을 오색 무지개로

컬러푸드란?

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품고유의 천연색이 각각 건강에 도움을 주고 있어 분류 한 것입니다.



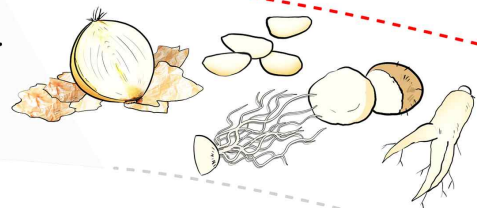
빨강

성분: 리코펜, 폴리페놀, 캡사이신
심장의 기운을 돕는 성분들이 함유되어 있고, 항산화력, 면역력 강화, 혈관 건강에 도움을 줍니다.



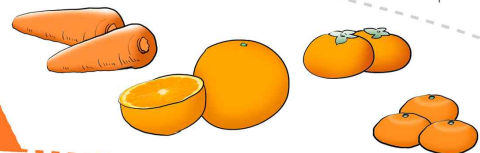
흰색

플라보노이드 성분은 항산화작용을 하여 면역력을 증진시켜 줍니다. 세균과 바이러스에 대한 저항력을 길러줍니다. 감기와 호흡기 질환에 효과적입니다.



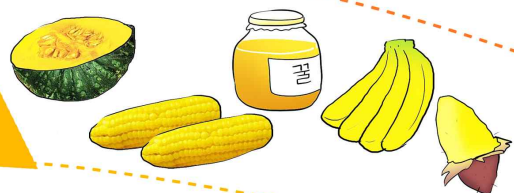
주황

눈 건강에 도움을 줍니다. 또한 식욕을 왕성하게 하고 소화작용을 돕고, 면역력을 높이며 독성을 없애주는 효과가 있습니다.



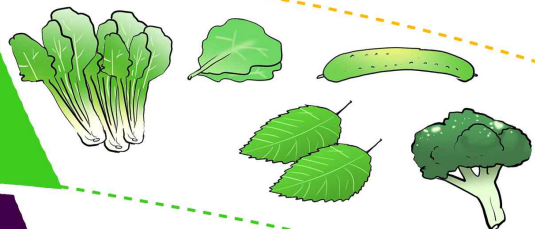
노랑

베타카로틴과 루테인의 성분으로 면역력이 가장 높은 색의 식품입니다. 암예방 및 건강 증진에 최고의 식품으로 꾸준히 섭취하는 게 좋습니다.



초록

장의 건강과 체내의 중금속 같은 유해물질을 체외로 배출해 독소를 제거하는 효과를 볼 수 있습니다. 몸의 피로를 풀어주며 노폐물을 배출해 줍니다.



검정, 보라

우울증 개선과 콜레스테롤 저하 효능이 있습니다. 보라색의 안토시아닌은 심장 질환과 뇌졸중 위험을 감소시키고 혈액순환 개선 및 다이어트에 좋습니다. 검정색 식품은 항산화 효과가 탁월하며 신장과 생식기의 기능을 원활하게 도와줍니다.

